Rok VI. Nr. 4.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

KWIECIEŃ 1886

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

O wpływie gimnastyki na narząd nerwowy

napisał
Dr. Ż. Krówczyński.

Wszelkie ziemskie szczęście zawisło od należytej czynności narządu nerwowego „mówi znakomity lekarz chorób nerwowych Krafft-Ebing, za którym śmiało jego zdanie powtarzamy. Pozornie wydaje się to sprzecznem z wypowiedzeniem Lewesa, którego słowa przytoczyliśmy rozbierając wpływ gimnastyki na narząd trawienia, podając, że szczęście nasze zawisło od zdrowia, a zdrowie od trawienia. Przy bliższem zastanowieniu się przekonamy się, że nie ma w obu zdaniach sprzeczności — trawienie bowiem jak w ogóle wszystkie bez wyjątku tak materjalne jako też duchowe czynności zawisły od narządu nerwowego, a z drugiej strony nieodpowiednie trawienie i wytwarzanie się tak zwanych ptomainów z gnijących a niestrawionych pokarmów, wpływa bardzo szkodliwie na narząd nerwowy, działając na takowy tak samo jak trucizny. Potężne wzmożenie się chorób nerwowych w naszym wieku — nadaje wiekowi osobne piętno patologiczne, a znakomici badaczy słusznie upatrują w nieprawidłowym stanie nerwów przyczynę pessymizmu i rozmaitych utopij, mających na celu zbawienie przygnębionej ludzkości, a graniczących ze zboczeniem umysłowem, które im też bardzo często towarzyszy. W nerwowości, przez którą rozumieć należy nieprawidłowy stan nerwów, leży przyczyna wielkiej ilości chorób umysłowych, co raz liczniejszych samobójstw, wzmagającego się zepsucia obyczajów, nadużycia podniecających środków a szczególnie napojów wyskokowych, herbaty i kawy, w niej wreszcie przyczyna owej walki o byt, walki bardzo zażartej a toczącej się nietylko między indywiduami, ale i między narodami, która będąc koniecznością u źwierząt wszelkiego rodzaju, u ludzi nie powinna przybierać form źwierzęcych i nie moralnych.

A gdzież przyczyna owej nerwowości nieznanej u ludzi dzikich i zbliżonych trybem życia do natury, gdzie leży przyczyna owego bardzo obfitego źródła chorób fizycznych, umysłowych i zboczeń moralnych. Odpowiadamy stanowczo w nieodpowiednim sposobie pielęgnowania systemu nerwowego, który, aby był prawidłowym wymaga odpowiedniego odżywienia i równowagi w rozchodzie i przychodzie siły nerwowej. Przez nieodpowiednie pielęgnowanie rozumiemy zło wynikające z chorobliwej konstytucji, z nieodpowiedniego wychowania, z socjalnych przyczyn i z nadmiernej pracy umysłu. Ale czyż nie jest co najmniej dziwactwem upatrywać w gimnastyce zbawienny wpływ na przytoczony szereg złego — czyż rzeczywiście może gimnastyka korzystnie wpływać na narząd nerwowy, czy to pośrednio czy bezpośrednio. Aby czytelnika o tem przekonać jak doniośle a zbawiennie na system nerwowy wpływa gimnastyka, musimy dokładnie zaznajomić go z budową anatomiczną całego narządu i jego czynnością fizjologiczną.

Główną częścią składową systemu nerwowego jest mózg, znajdujący się w czaszce i pokryty najtwardszemi kośćiami, głowę tworzącemi i rdzeń kręgowy, znajdujący się w tak zwanym kanale rdzeniowym, złożonym z ruchomych kręgów, których ruchomość zabezpiecza od możliwych urazów i obrażeń, a po za jamą czaszki i przewodem rdzeniowym znajdujące się nerwy i ich zwoje, tworzą trzecią część składową narządu. Powszechnie wiadomo, że całą zawartość istoty mózgowej w jamie czaszki się znajdującej, dzielimy na trzy części a mianowicie rozróżniamy mózg właściwy, móżdżek i tak zwany rdzeń przedłużony, łączący się w przewodzie kręgowym z rdzeniem pacierzowym czyli kręgowym, który pokrywają ze wszech stron dwie błony zwane oponami, a mianowicie zewnątrzna błona, zwana oponą twardą a ułożona bezpośrednio pod wewnętrzną powierzchnią czaszki i tak zwana błona wewnętrzna bezpośrednio pokrywająca mózg i jego zwoje, wyniosłości i zagłębienia, w której obficie naczynia krwionośne są ułożone, służące do odżywienia organu. Mózg składa się dwóch równych półkul prawej i lewej, równolegle do siebie i wzdłuż czaszki ułożonych, a powierzchnię każdej półkuli tworzą zwoje odgraniczone rowkami. Tylne płaty mózgu pokrywają mniejszą bryłę nerwową, zwaną móżdżkiem, która nietylko ma zwoje i rówki, ale na poprzecznem przecięciu bardzo podobną jest do rozgałęzionego drzewa. Móżdzek jest pokryty także obiema oponami t. j. twardą i miękką, a ułożeniem odpowiada kościom potylicznym czyli w tyle głowy ułożonym.

Rdzeń przedłużony łączy mózg z rdzeniem kręgowym, który przebiega przez cały kanał kręgowy

i jest 15—18 ctm. długi i posiada szczeliny w całej swej długości, dzielące go na rozmaite części. Mózg, móżdżek, rdzeń przedłużony i rdzeń kręgowy składa się z dwóch istot, z tak zwanej masy czyli istoty szarej i istoty białej. Zewnętrzna część mózgu i móżdżku jest złożona z istoty szarej, wewnętrzna zaś z istoty białej, rdzeń kręgowy zaś składa się z zewnętrznej istoty białej i wewnętrznej szarej. Prócz tego w mózgu znajdujemy odosobnione masy szarej istoty a wśród białej substancji ułożone, które spełniają osobne czynności. Z mózgu i rdzenia wychodzą nerwy zwane czaszkowymi, gdy wychodzą z mózgu, względnie z otworów czaszki i rdzeniowymi, wychodzące z rdzenia kręgowego. Nerwów mózgowych mamy dwanaście par, które wyszedłszy z jamy czaszki, rozgałęziają się w rozmaitych kierunkach. Z tych jedne idąc do oczu, tak zwane wzrokowe, tworzą wraz z odpowiednim narządem czyli okiem zmysł wzroku, drugie do nosa tworząc zmysł węchu, inne do uszu tworząc zmysł słuchu, inne do języka i jamy ustnej tworząc zmysł smaku, wreszcie inne do czaszki, czoła, policzków, gardła, karku, przewodu pokarmowego, połyku, żołądka i kiszek, nakoniec inne do przewodu oddechowego, płuc i serca. Nerwy rdzeniowe wychodzą z rdzenia przez otworki w przewodzie kręgowym z obu boków się znajdujące, rozgałęziają się w rozmaitych częściach tułowia i odnóg i łączą się pośrednio z mózgiem czyli innemi słowy w rdzeniu znajdują się drogi przeprowadzające każde wrażenie, dotyczące nerwów rdzeniowych do mózgu, przez co wrażenia te stają się świadome.

Nerwy rdzeniowe rozróżniają jako nerwy wchodzące i wychodzące, przy tem w rdzeniu kręgowym jedne włókna nerwowe biegną w górę, inne w dół. Tak nerwy wchodzące jakoteż wychodzące stanowią jedną wiązkę w bliskości rdzenia, a dopiero w dalszym przebiegu one się rozgałęziają. Poprzednio zauważyliśmy, że środek rdzenia kręgowego stanowi istota szara, a zewnętrzną istota biała — przyczem pierwsza stanowi ośrodek siły nerwowej, a druga czyli biała wskazuje drogę, którą nerwy względnie wrażenia do mózgu przybiegają. Nerwy wchodzące nazywamy także nerwami czucia, ich bowiem czynnością jest otrzymane wrażenie z jakiejkolwiek części ciała przenieść do mózgu czyli do naszej świadomości, nerwy zaś wychodzące nazywamy nerwami ruchowymi, one bowiem roznoszą z mózgu rozkazy do poszczególnych narządów i ich części. Nerwy ruchowe przeważnie rozgałęziają się w mięśniach i one pośredniczą w każdym skurczu i rozkurczu mięśnia, gdy z mózgu wychodzi impuls do wywołania takich ruchów. Nie każdemu jednak ruchowi mięśniowemu towarzyszy czynność mózgu czyli innemi słowy impuls do ruchu nie musi wychodzić koniecznie z mózgu, a więc może się odbyć bez udziału woli albo duszy, co najlepiej udowadnia przykład; łechtając n. p. skórę śpiącego człowieka na podeszwie spostrzeżemy, że śpiący usunie nogę, a tego rodzaju ruchy nazywamy odruchami. Nerwy czucia rozgałęziające się w skórze, otrzymują wrażenie przez łechtanie, które to wrażenie przeprowadzają do ośrodków siły nerwowej czyli do szarej istoty rdzenia, a stąd przechodzi wrażenie na nerwy ruchowe, przez które wrażenie dochodzi do mózgu — ten zaś bez udziału duszy wydaje rozkaz do kurczenia się mięśni, które usuwają nogę z miejsca, na którem wrażenie powstało. Wszystkie nerwy składają się z białych włókienek czyli drobnych niteczek służących do przeprowadzenia wrażeń a szara istota nerwów jest częścią czynną, źródłem siły i mocy. Prócz tego w biegu nerwów znajdujemy złożone z szarej istoty zwoje, o których znaczeniu później kilka słów powiemy. Oprócz nerwów czucia i ruchowych rozróżniamy jeszcze system nerwu sympatycznego czyli współczulnego, który jest ułożony symetrycznie z obu stron przewodu kręgowego i składa się z grupy szarych zwojów połączonych nerwowemi nitkami; przez co tworzy się utkanie siatkowe. Oto pobieżny szkic budowy systemu nerwowego.

(C. d. n.).

Lukiana z Samozaty Anacharsis

czyli

djalog o gimnastyce.

Z greckiego oryginału przełożył

Stanisław Rzepiński.

Anacharsis.

Powiedz mi, Solonie, co ci młodzieńcy poczynają. Jedni obejmują drugich i podstawiają sobie wzajemnie nogi. Drudzy duszą się, wykręcają sobie nawzajem członki i tarzają się w błocie, jak świnie. A przecież widziałem, jak z razu rozebrawszy się, namaścili się oliwą i po kolei jeden drugiego całkiem przyjaźnie nacierał. Nagle, nie wiem, co im się stało, uderzyli na siebie z pochylonemi głowami, jak truki. I oto jeden porwał drugiego za nogi i obalił go na ziemię, potem rzucił się na niego i nie dozwolił mu się wydobyć, ale jeszcze głębiej w błoto go spychał; wreszcie ścisnął go nogami, ramieniem dusił mu gardło i gniótł go nielitościwie. A tamten tymczasem po przyjacielsku klepie go po barkach i prosi, jak sądzę, aby go całkiem nie zadusił. I nie zważając na cliwę zabłocili się tak, że wcale nie znać tego, iż byli namaszczeni. A pociesznie jest patrzeć, jak oni błotem i potem zwalani na kształt węgorzy z rąk się wyślizgują.

Inni znowu czynią to samo pod gołem niebem na podwórzu, jednak nie w błocie, lecz piasku głębokim, którym się wzajemnie obrzucają i jak koguty wznoszą pył, ażeby posypawszy się nim, jak mi się zdaje, trudniej się sobie wymykali, gdyż piasek odbiera im ślizgość i umożliwia wzajemne silne trzymanie się.

A ci, którzy o to tam wyprostowani stoją, są również oprószeni, uderzają na siebie i biją się nogami. Czy widzisz jak tam jeden otrzymał uderzenie pięścią w brodę, że zda się mieć pełne usta piasku i krwi i omal zębów nie wypluje biedaczysko. A jednak archont nawet nie każe im się rozejść, aby sporowi kres położyć. Wnoszę przynajmniej z szaty purpurowej, że to jeden z archontów. A może on jeszcze ich podżega i chwali tego, który tak natarł. Na przeciwnej zaś stronie ruszają się wszyscy razem, wybie-

gają, jakby chcieli stąd umknąć, a jednak pozostają na tem samem miejscu, skaczą w górę i uderzają nogami w powietrze. Owoż chciałbym się dowiedzieć, na co to wszystko przydać się może. Mnie przynajmniej zdaje się takie postępowanie raczej do zachowania się szalonych podobne — i nie łatwo mię kto przekona, że ci ludzie są przy zdrowych zupełnie zmysłach.

Solon.

Rozumie się, że wszystko to, mój Anacharsisie, co się tu dzieje, wyda ci się dziwnem i odstępującem od scytyjskich zwyczajów, podobnie jak i wy z pewnością macie wiele ćwiczeń i zatrudnień, które obcemi musiałyby się wydać Grekowi, gdyby on tak, jak ty teraz, nagle w kole zapaśników stanął. Tylko nie uważaj tych ćwiczeń za niebezpieczne. To, co tam widzisz, nie jest skutkiem szaleństwa, i nie w złej myśli uderzają oni na siebie i tarzają się w błocie i posypują się piaskiem; ale podobne postępowanie ma swoję przyjemną stronę i korzyść i czyni ciała młodzieńców krzepkiemi.

A jeżeli ty, czego się spodziewam, dłużej w Grecji zabawisz, to wkrótce staniesz między tymi opylonymi i obłoconymi — tak pożytecznemi i przyjemnemi wydadzą ci się te ćwiczenia.

Anacharsis.

Od tegom daleki, Solonie, chociażby dla was te sprawy były pożyteczne i przyjemne. A gdyby ktokolwiek z was poważył się ze mną tak postępować, wnetby poznał, że my Scytowie nasze szable nie nadarmo przy boku nosimy. Lecz powiedz mi, jakieście temu postępowaniu miano nadali, albo co mamy powiedzieć, że oni czynią.

Solon.

Miejsce samo nazywa się gimnazjum, mój przyjacielu i jest świątynią Lycyjskiego Apolina. Tam widzisz posąg jego; wspiera się na słupie, w lewicy łuk dzierży, a prawe ramię wzniósł po nad głową. Wyobrażenie to przedstawia bóstwo w spoczynku po dłuższej walce.

A ćwiczenie owo, które się w błocie odbywa nazywa się pasowaniem, a ci oprószeni nazywają się zapaśnikami. Uderzanie pięściami w prostéj postawie nazywamy pankration. Mamy jeszcze inne gatunki, walkę na pięści (z procą), rzucanie kręgiem i przeskakiwanie. We wszystkich tych ćwiczeniach urządza się zawody o lepsze, a zwycięzca uchodzi za pierwszego pomiędzy towarzyszami i otrzymuje nagrody zwycięskie.

Anacharsis.

Nagrody zwycięskie? A jakież macie?

Solon.

W Olimpii wieniec spleciony z gałązek oliwnych na Istmie z sosnowych, w Nemei z bluszczu, w Pyto kilka jabłek z drzewa bóstwa poświęconego, u nas w czasie Panateneów oliwę z drzewa Minerwy. Czemu się śmiejesz, Anacharsisie? Czy wydają ci się te nagrody nieznacznemi?

Anacharsis (uśmiechając się).

Nie. Zapewneś wymienił najpoważniejsze nagrody, Solonie, i godne szczodrobliwości swoich założycieli, a więc i walczący słusznie zadają sobie tyle trudów dla zdobycia tych wspaniałych darów. W istocie opłaci się gwoli jabłka lub bluszczu tak się wprzód namozolić, na takie niebezpieczeństwo się narażać, dusić się i członki sobie wykręcać, jak gdyby bez wszelkiego trudu każdy, co ma ochotę, nie mógł mieć jabłek podostatkiem, lub się uwieńczyć bluszczem lub sosnowemi gałązkami, nie pomazując sobie wprzód twarzy błotem i nie dozwalając przeciwnikowi gnieść brzucha sobie.

Solon.

Nie baczymy na dary dla nich samych. One są tylko znakami zwycięstwa i pamiątkami tych, którzy zwyciężyli. A sława, która się łączy z darami owymi, jest czemś, co u zwycięzców za wszystko starczy. Gwoli nich nawet uderzenia otrzymać jest dobrem u tych, którzy w walce gonią za szczytnem imieniem. Albowiem bez trudu nie zyskuje się go, ale kto dąży do tego, musi wprzód wiele uciążliwych trudów wycierpieć i może potem dopiero oczekiwać zysku i słodkich owoców po walkach. (D. c. n.)

Zarys ćwiczeń na poręczach

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

E. Piąta gromada: Woltyże.

Aa: Z podporu poprzek:

a) Woltyże okroczne cechują się tem, że przy nich li tylko jedną nogę bądź wprzód, bądź wstecz podnosimy, a wykonywamy je bądź to:

α) z postawy na ziemi, równocześnie z chwilą poskoku do podporu o ramionach prostych (co łatwiej), bądź to

β) z podporu o ramionach prostych t. z. dopiero po dokonanym poskoku w prawidłowy podpór (co trudniej)

1. Przedmach w prawo — t. z. prawą nogę podnosimy:

α) wprzód (I).

β) „ po nad prawą poręcz (II).

γ) „ „ „ lewą „ (II).

δ) wstecz (I).

ε) „ po nad prawą poręcz (II).

η) „ „ „ lewą „ (II).

i zeskakujemy do postawy, lub wracamy w prawidłowy podpór.

2. Wsiad w prawo:

α) wprzód w środku poręczy (I), jeśli z przedmachu wprzód, siądniemy na prawą poręcz, tak, że obie nogi w środku poręczy się znajdują;

β) wprzód okrakiem (I), jeśli z przedmachu wprzód po nad prawą poręcz, tak na niej usiądniemy, że prawa noga zewnątrz, lewa w środku poręczy się znajduje.

γ) wprzód skrzyżny (I), jeśli z przedmachu wprzód po nad lewą poręcz, na niej usiądniemy.

δ) wstecz okrakiem (I), gdy z przedmachu wstecz po nad prawą poręcz, na nią usiądniemy.

ε) wstecz skrzyżny (I), jeśli z przedmachu wstecz po nad lewą poręcz, usiądniemy lewym udem na lewej poręczy. Prawa noga zewnątrz, lewa w środku poręczy się znajduje.

*

3. Półkole w prawo:

α) wprzód (III). Z przedmachu wprzód po nad prawą poręcz, przenosimy ciężar ciała na lewą rękę prawą nogą opisując półkole do tyłu, przerzucamy po pod prawą rękę, którą napowrót szybko dochwytujemy za prawą poręcz, a prawą nogą wstecz do środka poręczy wracamy.

β) wstecz (III). Z przedmachu wstecz prawą nogą po nad prawą poręcz, w odwrotnym kierunku.

Ochrona: Nauczyciel ochrania ćwiczącego, stojąc po jego lewej stronie, trzymając go jedną ręką za przedbark, drugą za bark.

b) Woltyże zawrotne cechują się tem, że przy nich obie nogi spojone i wyprostowane przy wygiętych krzyżach podnosimy wstecz po nad poręczy, a wykonujemy je:

α) z postawy z pośrednim zamachem t. z że skacząc w podpór obie nogi wprzód do poziomu, poczem, zamachem wyginając się w krzyżach, wstecz wznosimy (co najłatwiej).

β) z postawy bez pośredniego zamachu t. z. że równocześnie z chwilą poskoku w podpór, nachylamy się lekko tułowiem wprzód, a obie nogi wyginając się w krzyżach wstecz wznosimy (co trudniej).

γ) z podporu pośrednim zamachem t z., że dopiero w podporze o prostych ramionach się znajdujące, obie nogi wprzód poczem wstecz podnosimy (co łatwiej).

δ) z podporu bez pośredniego zamachu, w podporze będąc obie nogi wygiętych krzyżach wstecz wznosimy (co najtrudniej).

1. Przedmach, zupełnie do tylnego zamachu przy wywijaniu, poniż (II), powyż (III), do stania na rękach (IV).

2. Wsiad w prawo: jeśli z przedmachu poniż usiądniemy.

α) okrakiem (II) prawą nogą na prawej poręczy.

β) skrzyżny (II) „ „ „ lewej „

γ) zewnątrz (II) obiema spojonemi nogami na prawej poręczy zewnątrz.

δ) nożycowy (II) obiema nogami zewnątrz prawej poręczy, a równocześnie prawą nogą wracamy wstecz do środka poręczy, lewa pozostaje zewnątrz.

ε) rokroczny (II), prawą na prawej, lewą nogą na lewej poręczy. Z przedmachu powyż o jeden stopień, z przedmachu do stania na rękach o dwa stopnie trudniej.

3. Nożyce w prawo, z przedmachu poniż:

α) na jedną poręcz (II) w przedmachu zwracamy się tułowiem w prawo, a krzyżując nogi, lewą zewnątrz, prawą do środka poręczy wysuwamy, i lewym udem na prawej poręczy dosiadając, puszczamy kolejno ręce, a wykonując pół obrotu w prawo, ockniemy się w siadzie okrakiem.

β) na obie poręczy (II) zupełnie tak samo, jak powyższe, z tą różnicą, że lewą nogą na prawej, prawą na lewej poręczy dosiadamy, a po dokonanym półobrocie w prawo, ockniemy się w siadzie rozkrocznym.

Z przedmachu powyż o jeden, z przedmachu do stania na rękach o dwa stopnie trudniej.

4. Wyskok (III) Z przedmachu kulimy się w krzyżach i wyskakujemy na poręcze stopami tuż za rękami

a) do postawy przysiadnej, trzymając się stale rękami poręczy, bądź

b) do postawy prostej, puszczając ręce i prostując się na poręczach.

Wyskok możemy wykonać:

a) na prawą poręcz:

α) prawą stopą — lewa noga w środku poręczy
β) „ „ — „ „ zewnątrz „
γ) lewą „ — prawa „ w środku „
δ) „ „ — „ „ zewnątrz „
ε) obiema stopami — przodem do środka „

(β–ε: analogiczne na lewą poręcz)

b) na obie poręcze:

α) prawą na prawą. lewą stopą na lewą poręcz.

Z postawy przysiadnej bądź zeskakujemy do postawy w środku poręczy bądź wracamy w podpór. Z postawy prostej, zeskakujemy bądź w bok, też wstecz, lub naprzód do postawy na ziemi zewnątrz poręczy.

5. Półkole (IV). Z przedmachu przenosimy obie nogi, przenosząc cały ciężar ciała na lewą rękę, po nad prawą poręcz, opisując niemi łuk na zewnątrz od tyłu do przodu, przerzucając takowe po pod prawą rękę, którą natychmiast dochwytujemy napowrót, a wracając niemi wprzód do środka poręczy.

6. Koło (V). W przedmachu rozkroczymy, a przerzucając prawą nogę zewnątrz po pod prawą rękę, lewą zaś zewnątrz po pod lewą obiema rękami napowrót dochwytujemy, a łącząc obie nogi, wracamy niemi wprzód do środka poręczy.

7. Przeskok (Zawrotka) w prawo: Z przedmachu przenosimy nogi i całe ciało przy wygiętych krzyżach do prawej strony po nad prawą poręcz. przyczem lewą ręką silnie się odtrącamy, prawą rękę puszczamy, lewą ręką dochwytujemy za prawą poręcz i doskakujemy na ziemię zewnątrz poręczy, lewym swym bokiem do nich zwróceni. Poniż (III), powyż (IV).

Ochrona. Nauczyciel ochrania ćwiczącego, stając po jego lewej stronie, (tylko przy przeskoku po prawej) trzymając jedną ręką za przedbark, drugą za pas od przodu.

(C. d. n.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ lwowski.

Zwyczajne Walne Zgromadzenie z 12. Marca 1886.

P. Dr. Żegota Krówczyński, zastępca prezesa, zagaił Zgromadzenie w obec wymaganej statutem $^1/_4$ części zamieszkałych we Lwowie członków. Zwracając uwagę na historją Towarzystwa, dowodzącą, iż wiele można zdziałać przy dobrych chęciach i energii, podniósł, że Towarzystwo już od chwili założenia przed 19 laty miało do zwalczenia ogólne uprzedzenie apatją i niechęć, a przecież je pokonało, pracując wytrwale w wskazanych statutem kierunkach. Powoli zyskiwało sobie coraz to szersze uznanie i zaufanie tak jednostek jak i władz, a w chwili budowy sali miasto, kraj, jak gal. Kasa oszczędności pospieszyły z hojnem poparciem. Równocześnie i zewnątrz zakreślało Towarzystwo coraz to szersze Koła swej pracy, a z wprowadzeniem się do własnego domu rozpoczęło erę prawdziwego rozwoju. Obok godzin dla coraz to liczniejszych członków i uczni otwarto kurs gimnastyki dla najmłodszego pokolenia, — w ostatnich zaś czasach wprowadzono także o dawna upragnioną gimnastykę żeńską, dla przyszłości może najważniejszą i najzbawienniejszą. Temi drogami dąży też Towarzystwo do wytkniętych celów, których szczytem nietylko zdrowie ciała, ale i zdrowie ducha, nietylko siła jednostek, ale i narodów. Przekazaniem troskliwego pielęgnowania téj myśli przewodniej

przyszłym kierownikom Towarzystwa zakończył p. Przewodniczący swoje zagajenie.

Następnie przyjęto do wiadomości protokół zwyczajnego Walnego Zgromadzenia z 10. Marca 1885 r.

Na wniosek p. A. Lewakowskiego uwolniono Dyrekcję od czytania rozdanego członkom sprawozdania Wydziału, — poczem na wniosek p. Dra Łuczkiewicza uczczono przez powstanie pamięć zmarłych w r. 1885 członków: ś. p. Hermana Altenberga, Juliana Malijewa, Emila Ożwada, Józefa Płockiego, Bronisława Rakowieckiego, Karola Ringlera, Karola Schustera i Jana Tarnawieckiego.

W dyskusji nad sprawozdaniem Wydziału przyjęto do wiadomości sprostowanie p. Bilewicza co do 5. ustępu rubryki rozchodu funduszu budowy w ten sposób, iż kwotę 235 zł. 54 ct. zapłacono tytułem taksy przenośnej nie od darowanego lecz w drodze licytacji kupionego gruntu pod l. k. 409¼. Następnie uchwalono przejść do porządku dziennego nad interpelacjami i wnioskami pp. Wojcickiego i A. Zagórskiego, co do poz. 8. rubryki rozchodu funduszu budowy.

Przyjęto do wiadomości zamknięcie rachunków za r. 1885. wykazujące w dochodzie kwotę 7.197 zł. 78 ct., w rozchodzie kwotę 7.379 zł. 88 ct., niedobór z końcem 1885 r. w kwocie 184 zł. 10 ct., — przyczem na wniosek p. F. Gąsiorowskiego, postawiony imieniem komisji rewizyjnej, udzielono absolutorjum Wydziałowi z tą uwagą, aby na przyszłość przedkładano Walnemu Zgromadzeniu bilans, którego zestawienie na r. b. było niemożliwem z powodu niedokonanego jeszcze sprawdzenia i zamknięcia wszystkich rachunków.

Z porządku dziennego przystąpiono do wyborów, przy których do skrutynium zaprosił p. Przewodniczący pp. Janikowskiego, Dra Małaczyńskiego, Tyblewicza i Wallka. (Rezultat wyborów ogłoszono w marcowym numerze „Przewodnika").

Uchwalono przejść po porządku dziennego nad wnioskiem p. F. Garczyńskiego co do bezwłocznego wprowadzenia szermierki, tudzież uchwalono na wniosek p. K. Fiszera, ażeby w przyszłości sprawozdanie Wydziału i zamknięcie rachunkowe rozdawano członkom Towarzystwa przynajmniej na 7 dni przed Walnem Zgromadzeniem.

Na tem Zgromadzenie zamknięto.

Otrzymaliśmy list następujący: Chicago 17. marca 1886. Szanowne Towarzystwo Gimnastyczne „Sokoł" Lwów.

Bracia Sokoły! W imieniu młodzieży polskiej w Chicago Ills, która chcąc iść w ślady Wasze, ma zamiar zawiązać Towarzystwo gimnastyczne pod nazwą „Sokoł polski w Chicago Ills", pozwalam sobie słów kilka skreślić.

Chcąc się uorganizować w ten sam sposób jak i Wy bracia, proszę uniżenie o łaskawe nadesłanie nam ustaw swych oraz i opis ubioru używanego podczas uroczystości, (jeżeliby możebnem było fotografią przedstawiającą członków w ubraniu Towarzystwa) a wdzięczni Wam będziemy drodzy bracia nieskończenie za przysługę.

Zasyłając Wam, drodzy bracia serdeczne pozdrowienie z po za Atlantyku, zostaję z wysokim szacunkiem

Feliks Petrowicz.

Z przyjemnością czynimy zadość żądaniu.

Wydział „Sokoła lwowskiego".

„Sokoł" krakowski.

Dnia 14. b. m. odbył się dalszy ciąg Walnego Zgromadzenia, rozpoczętego dnia 28. lutego. Przewodniczył p. Bałucki. P. Gołąb imieniem Wydziału w dodatku do zamknięcia rachunków, przedłożonego na ostatniem Walnem Zgromadzeniu, odczytał bilans majątkowy, który wykazuje w stanie czynnym zł. 3.114 ct. 37 (w czem wartość sali 1.000 zł, pieców 234 zł., przyrządów gimnastycznych i inwentarza 1.132 zł.) zaś w stanie biernym 2.699 zł. 88 ct. (w czem 10% zużycia przyrządów 113 zł., 20% zużycia pieców 46 zł., 40% t. j. 400 zł. potrącenia z wartości sali, która w razie rozebrania reprezentuje tylko wartość materjału i 1.538 zł. należytości), tak, że przewyżka stanu czynnego wynosi 414 zł.

Zgromadzenie w załatwieniu sprawozdania z czynności Wydziału, tudzież sprawozdania rachunkowego, uchwaliło na wniosek Dra Lutostańskiego podziękowanie i absolutorjum dla Wydziału. P. Szyjkowski wnosi podziękowanie dla grona nauczycieli, co z uwagi, iż to należy do Wydziału, zostało imieniem Wydziału wyrażone przez prezesa Bałuckiego.

Przystąpiono do wyboru Wydziału, oddając kartki według odczytywanej listy członków. Następnie po burzliwej rozprawie odesłano do Wydziału wnioski o zmianę statutu, stawiane na Zgromadzeniu, a mianowicie, żeby w Wydziale nie mogli zasiadać płatni funkcjonaryusze towarzystwa, żeby zmienić sposób spraszania Walnych Zgromadzeń, żeby Wydział ustanowił dyrektora towarzystwa z temi samemi atrybucjami, co w lwowskim „Sokole" i t. p. Na czem Zgromadzenie zamknięto.

Wszystkich kartek oddano 345; absolutna większość wynosi zatem 173. Według kartek oddanych przy głosowaniu kandydatów młodzieży było 167, kandydatów grona obywatelskiego 154, komitetu rękodzielników 25. Z pierwszej kategorji było kartek bez miany 154, z drugiej 76, z trzeciej 14, 2 więc razem 244: ze zmianami większemi lub mniejszemi było ogółem 101, a zatem 2.525 nazwisk takich, których nie można było traktować ryczałtem, jak się to dało zrobić z kartkami niezmienionemi.

Rezultat wyboru do Wydziału jest następujący: (wymieniamy tu dwudziestu sześciu, zacząwszy od tych, którzy otrzymali największej głosów, obdarzonych równem zaufaniem, notując według porządku alfabetycznego. Obok w klamrach podana ilość głosów) Bałucki, Romanowicz, Różyczki (344), Kotarski (343), Rząca (300), Krzyżanowski (299), Browicz, Kwiatkowski (294), Głuchowski (293), Idziński (290), Abłamowicz (288), Zarzycki (181), Bobek, Czubek, Łuskina, Pyszyński (177), Barański, Machowicz (176), Żychoń (175), Marynowski (174), Lutostański (172), Gołąb, Malik, Petelenz (171), Hibiński, Jordan (170).

Do sądu honorowego wybrani pp. Dr. Weigel (344), Pawlikowski Miecz. (180), Szurek Karol (179).

Do komisji rewizyjnej wybrani pp. Kłosowski (341), Gajewski (180), Kadlewicz (180).

Według listy przedłożonej przez Wydział komisji skrutacyjnej, było członków: założycieli 2, wspierających 9, zwyczajnych 575 — razem 586. Lista, która była przygotowaną na d. 28. lutego, wykazywała członków zwyczajnych po zrektyfikowaniu 425, przez niespełna dwa tygodnie przybyło więc nowych członków zwycz. 159.

W grono 25 wybranych do Wydziału dostało się z listy akademickiej 14, z listy obywatelskiej 22, z listy rzemieślniczej 15. W grono 16, (bo czterech ma po 177 głosów, niewiadomo więc na razie, którzy z nich będą zasiadali w wydziale), dostało się z listy pierwszej 11, z listy drugiej 15, z listy trzeciej 6.

Wydział ukonstytuował się, wybierając prezesem p. Michała Bałuckiego, wiceprzesem Dra Tadeusza Browicza, sekretarzem p. Włodzimierza Łuskinę, skarbnikiem p. Przemysława Kotarskiego, gospodarzem p. Stanisława Krzyżanowskiego, bibliotekarzem prof. Jana Czubka.

„Sokoł" tarnopolski.

W dniu 1. Lutego b. r. jako w dzień zwyczajny ćwiczeń, zebrali się członkowie w auli gimnastycznej, a gdy o godzinie wpół do siódmej wszedł kierownik podniesiono okrzyk „niech żyje". Dzień ten chcieli uczcić członkowie, gdyż kierownik obchodził imieniny, dali zarazem dowód, iż umią ocenić zasługi położone dla sprawy sokolskiej. Zastępca przewodniczącego p. Fr. Sichrawa w krótkiej przemowie podnosząc zasługi, życzył solenizantowi dawnym obyczajem zdrowia, szczęścia i wytrwałości w podjętej sprawie sokolskiej. Do skromnie zastawionej uczty zasiedli Sokoły a pokrzepiwszy swe siły

wykonali w pochodzie wolne ćwiczenia, po chwilowym odpoczynku szermierzyli, co wprawiło członków w wesoły humor. Po skończonych popisach zabrał głos p. Glazer przedstawiając członkom rozwój Towarzystwa od początku zawiązania i wzniósł toast na cześć założycieli, wniesiono potem toast na cześć przewodniczącego, jego zastępcy i t. d. następnie dla uświęcenia dnia tego, członkowie zrobili składkę pomiędzy sobą i zebrano 9 zł. na budowę sali gimnastycznej.

Z tego powodu wszczęła się dyskusja, co się tyczy dalszych funduszów na budowę sali i postanowiono, aby fundusz ten wzrastał, choćby najmniejszymi datkami, przyczyniać się ilekolwiek razy wejdą członkowie do auli gimnastycznej; obowiązanie to przez podanie rąk umocnili. Ochoczo wśród rozmowy i śmiechów przeszedł czas do godziny dziesiątej, o której solenizant dziękując członkom za serdeczne dla niego objawy podniósł, że bodźcem i pomocą w jego pracy jest życzliwe poparcie ze strony wszystkich członków, których obecnie liczy Towarzystwo 130, a w końcu prosił o gorliwy współudział w dalszej pracy około krzewienia pięknej idei sokolskiej, dodając, że tylko na tem polu, możemy odrodzić się fizycznie i wykształcić silnych i dzielnych obywateli, postępując tą drogą możemy kiedyś się wznieść i żądać od całego narodu tego, czego żąda nasz wiesz z od młodości: „że zdusi Centaury — piekłu ofiarę wydrze, do nieba pójdzie po laury".

Do dnia 1. Lutego b. r. zebrano na budowę sali gimnastycznej 41 zł. 02 ct., mało to wprawdzie, ale przy bożej pomocy a życzliwości i chęci szczerej osiągnąć będzie można więcej i dojść w końcu do celu, pamiętając, że nie od razu Kraków zbudowano. *W. B.*

Dnia 5. Kwietnia 1886.

Pierwsze lody przełamane! A było też to śmiałością nie małą ze strony kilku miłośników ludzkości zakładać „Towarzystwo gimnastyczne" wśród tylu przesądów i skrzywionych wyobrażeń o potrzebie gimnastyki ciała, było to wśród takich warunków śmiałością wynająć salę i wydać już z góry na najniezbędniejsze przyrządy stokilkadziesiąt reńskich, które jako dług miały zaraz w początkach zaciążyć na Towarzystwie. A przecież właśnie tej ich śmiałości zawdzięczyć należy, że Towarzystwo się zawiązało, że nie powiem prosperuje, ale rozwija się dosyć pomyślnie już piąty miesiąc, a nawet otwarło szkołę, w której pobiera naukę gimnastyki 83 uczniów i 8 uczennic pod kierownictwem trzech zdolnych i fachowo wykształconych nauczycieli pp. Szytylińskiego, Brzeziny i Skwarczyńskiego. Wszelkie uznanie wszakże należy się też i tym ostatnim, którzy cały dochód ze szkoły w pierwszym miesiącu ofiarowali kasie Sokoła, a przedewszystkiem p Szytylińskiemu jako dyrektorowi, który z prawdziwem zaparciem się pracuje dla Sokoła, kształci przodowników w osobnych godzinach a członkom Towarzystwa na cały rok pierwszy istnienia ofiarował nauką bezpłatnie.

Towarzystwo liczy wprawdzie obecnie tylko 50 członków, jest to jak na miasto tak ludne liczba nader mała; pomimo tego kasa długi opłaciła i sprawia nowe przyrządy; lecz z wiosną otwierają się nam nowe widoki: gimnastyka na świeżem powietrzu, może wycieczka towarzyska w tę lub w ową stronę, może festyn jaki, strzelanie do celu i t. p. zjedna nam więcej przyjaciół; skoro słońce przygrzeje, osunie z ramion ciężkie futra i paletoty, obudzi liczne jednostki z letargu zimowego i wywabi z zasklepienia.

Wydział odbywa posiedzenia regularnie co miesiąca, roztrząsa sumiennie sprawy Towarzystwa i znacznym nakładem czasu wyczerpuje porządek dzienny.

Brak sali gimnastycznej w gimnazjum tarnopolskiem. Do gimnazjum tarnopolskiego uczęszcza corocznie pięciuset kilkudziesięciu uczniów, z których około 80 wpisuje się na naukę gimnastyki jako przedmiotu nadobowiązkowego. Mamy fachowo wykształconego nauczyciela, który w pięciu godzinach tygodniowo, podzieliwszy uczniów na 2 oddziały odbywa z nimi ćwiczenia. Dotąd byłoby wszystko w porządku, z wyjątkiem chyba fatalnego stosunku liczbowego 80 : 530. Lecz przypatrzmy się tej lekcji a raczej miejscu, gdzie młodzież nasza ma się fizycznie rozwijać. Oto wchodzi 40 uczniów do klasy, gdzie codziennie odbywa się nauka szkolna i skąd dopiero wyszło innych 40 – 50 uczniów po dwugodzinnej lekcji popołudniowej; izba przepełniona wyziewami, bo gdybyśmy nawet przyjęli pauzę pięcio lub dziesięcio-minutową dla przewietrzenia, każdy przyzna, że to nie wystarczy do dokładnego odświeżenia powietrza; miejsca za mało, by 40 uczniów swobodnie poruszać się mogło, bo większą połowę nie wielkiej sali zajmują ławki, katedra wraz ze stopniem i tablica; przyrządów nie ma, prócz ciężarków, literalnie żadnych, nauczyciel tedy zmuszony jest zapełnić całą godzinę ćwiczeniami szwedzkiemi; podłoga nierówna, stara, z drzewa miękkiego, z wystającymi sękami i główkami ćwieków, jak gdyby obmyślona dla tamowania swobody ruchów; dodajmy do tego tumany kurzu, wydobywającego się za każdym krokiem (nie mówię już o biegu) z pod tej drewnianej klawiatury — a będziemy mieli wyobrażenie o lekcji gimnastyki w naszem gimnazjum i o zgubnych jej następstwach: młode płuca oddechają całą pełnią w tej przepełnionej miazmatami atmosferze a kurz wciska się do óczu, nosa i narządów oddechowych. Każdy przyzna, że rezultat nauki w takich warunkach udzielonej może być smutny; uczniowie, okazując dobrowolnie chwalebną chęć ćwiczenia siły fizycznej, narazają się wraz ze swym nauczycielem na nieobliczone w skutkach cierpienia.

Rzecz oczywista, że w tak licznem gimnazjum jak tarnopolskie, powinna być osobna obszerna sala gimnastyczna, gdzieby młodzież nasza mogła zdrowem oddechać powietrzem i swobodnie się poruszać a wtedy i ów fatalny stosunek liczbowy wypadłby o wiele korzystniej, obecnie bowiem, pomimo, że zgłasza się uczniów o wiele więcej, dla braku miejsca po nad 80 przyjąć nie można.

Lecz napróżno wyczekujemy dlugie już lata jakiej zmiany na lepsze — a przecież sądzimy, że możnaby wynaleść sposób korzystnego załatwienia tej sprawy, której sobie lekceważyć nie należy. Wszak IV. gimnazjum lwowskie także sali gimnastycznej nie posiada a uczniowie pobierają jak słyszymy naukę w lwowskim Sokole. Czy nie mogłaby władza szkolna i u nas postąpić sobie podobnie, wejść w układ z nowo zawiązanym Sokołem tarnopolskim i przyznając Towarzystwu pewną kwotę jako odszkodowanie za używanie przyrządów i sali, posyłając młodzież naszą na naukę gimnastyki do Sokoła; lub gdyby się okazało, że i ta sala jest za małą, przyczynić się znaczniejszym datkiem do wynajęcia obszerniejszego lokalu, w czemby i gmina tarnopolska ponieść winna pewną ofiarę, jeno trzebaby ją do tego przynaglić, bo do ofiar, nie przynoszących jej banknotowych lub brzęczących korzyści z natury swej nie jest skłonną.

Czas wielki pomyśleć o tem!

„Sokoł" stanisławowski. 16. Marca 1886.

Wynik wyborów nowego Zarządu „Oddziału stanisławowskiego Towarzystwa gimnastycznego Sokoł", dokonanych w Lutym b. r. jest następujący: Przewodniczący: dr. Zygmunt Mroczkowski, zastępca przewodniczącego: Tadeusz Artychowski, członkami zarządu: Miazga Franciszek, sekretarz, Langhammer Henryk, kierownik ćwiczeń, Bertoni Fryderyk, podskarbi, Bałaban Józef, Piskorz Karol, Halpern Michał, zastępcy: Dr. Teofil Okuniewski, Michał Lityński, Jakób Halpern. Ćwiczenia odbywają się w sali gimnastycznej wyższej szkoły realnej dwa razy tygodniowo; oświetlenie gazowe w tym roku ma Towarzystwo bezpłatnie w czasie ćwiczeń, a to dzięki p. dr. Ign. Kamińskiemu, który udzielając zezwolenia wyraził się o wielkiej pożyteczności Towarzystwa gimnastycznego i tej spodziewa się po Oddziale stanisławowskim, któremu w celu ułatwienia rozwoju gmina choć w ten sposób w pomoc przychodzi. Tak tedy od gminy ma Towarzystwo gimnastyczne lokal, światło i przyrządy gimnastyczne, do których otrzymania w dobrym stanie tylko przyczynia się

ze swej strony. Oddział więc stanisławowski ma bardzo korzystne warunki istnienia, a dalszy jego rozwój zależy tylko od dobrej woli obecnych członków i reszty publiczności.

Urywki hygieniczne.

Wpływ mieszkań na szerzenie się cholery i tyfusu. Wątpliwości nie ulega, że najwykształceńsi większą uwagę zwracają w kwestji mieszkań na komfort i wygodę, aniżeli na ich hygienę. Zamieszkujemy najludniejsze części miasta, choć z powodu przeludnienia są one najniezdrowsze a unikamy przedmiejskich, choć najlepiej ułożonych mieszkań pod względem hygienicznym, już to dla tego, że daleko od miasta mieszkać nie pozwala wygoda lub co jeszcze dziwniejsza pozycja i stanowisko. A że mieszkania, ich ułożenie, jakość i wewnętrzne urządzenie wpływa na zdrowie wykażemy przy innej sposobności — obecnie powtórzymy za węgierskim hygienistą Dr. Fodorem jego zdanie w sprawie wpływu mieszkań na szerzenie się dwu zjadliwych i wiele ofiar porywających chorób. Że rodzaj budowy domów wpływa na dyspozycją do chorób wykazują następujące liczby. Fodor stwierdził, że w 15-letnim okresie lat na 10.000 mieszkańców w jednopiętrowych domach, w których piwnicznych mieszkań nie zamieszkiwano zmarło na tyfus 163, a na cholerę 139 osób, w piętrowych domach o piwnicach zamieszkałych 203 na tyfus, a 223 na cholerę, w domach parterowych, pod którymi znajdywały się piwnice nie zamieszkałe 232 na tyfus 327 na cholerę, wreszcie w domach parterowych z piwnicznemi mieszkaniami zamieszkanemi 331 na tyfus i 441 na cholerę, nakoniec w domach parterowych, pod którymi nie było piwnic 337 na tyfus i 432 na cholerę. Bardzo ważną rzeczą jest ilość mieszkańców w pokojach — a tablica cyfrowa przytoczona przez Fodora wykazuje, że śmiertelność na rozmaite choroby jest tem większą i więcej mieszkańców mieści się w jednym pokoju, a dla przykładu przytoczę cyfry dotyczące śmiertelności z powodu zapalenia płuc. Ta wynosiła na 10.000 mieszkańców 35, gdy na jeden pokój mniej jak jeden mieszkaniec przypadał, 53 gdy na jeden pokój przypadało 1—2 mieszkańców, 75 gdy 2—4 mieszkańców przypadało, 92 gdy ilość mieszkańców była jeszcze większa. Podobnie niekorzystny stosunek wykazuje śmiertelność z powodu ospy, która przy mniej jak jednym mieszkańcu na jeden pokój wynosiła 53, przy 1—2 mieszkańcach 95, gdy 2—4 ludzi zamieszkiwało pokój 188, a gdy ilość mieszkańców jeszcze była większą wynosiła śmiertelność 270. To samo dotyczy odry czyli kuru, który w pierwszym razie wykazuje śmiertelność 16, w drugim 32, gdy 2—4 mieszkańców na pokój przypadało 57, a przy zaludnieniu jeszcze większem 84. Tutaj wchodzi w grę przedewszystkiem niechlujstwo, a im ono jest większe, tem większe jest usposobienie do chorób i większa śmiertelność — niechlujstwo bowiem ułatwia powstawanie rozkładowych produktów i wytwarzanie się ustrojów najniższych chorobotwórczych, których wpływ szkodliwy jest dobrze znany. Stąd wynika potrzeba utrzymywania samych mieszkań i podwórza w największej czystości — a obowiązkiem władz sanitarnych być powinno, zabranianie zajmowania piwnicznych mieszkań, troska o zdrowe mieszkania, obowiązkowe stawianie domów na piwnicach dla usunięcia wilgoci ziemnej, wpływanie, aby w mieszkaniach zanadto wielu mieszkańców się nie mieściło, wreszcie troska o utrzymanie w największej czystości ulic, domów, podwórza i samych mieszkań.

O świetle elektrycznem ze stanowiska hygieny. Sztuczne światło wpływa z różnorodnych powodów niekorzystnie na ustrój zwierzęcy i wpływ ten jest tem szkodliwszy, im więcej produktów palenia światło wytwarza, którymi powietrze się zanieczyszcza. Prócz tego światło sztuczne podrażnia siatkówkę i mniej lub więcej szkodzi wzrokowi. Duregne przekonał się, że światło elektryczne mniej wytwarza ciepła i produktów palenia jak światło gazowe, a mianowicie przy równej sile światła wytwarza 17 razy mniej ciepła jak światło gazowe, a że promienie jego są mniej żółto-czerwone jak promienie światła gazowego, przeto podrażnienie siatkówki jest bardzo nieznaczne i stanowczo nieszkodliwe szczególnie dla tego, że ono wyklucza natężenie wzroku, jasność bowiem światła elektrycznego powiększa siłę widzenia i nie wymaga natężenia wzroku. Jedyną ujemną stroną tego światła jest olśniewanie, które łatwo znieść można używając odpowiednie reflektory lub umbry.

KRONIKA.

Przypominamy członkom naszego Towarzystwa sprawę umundurowania, która wobec projektowanej wycieczki do Krakowa jest na czasie. Bardzo przystępne warunki, pod jakiemi p. Platowski, członek naszego Towarzystwa ubrania dostarcza, powinny wielu zachęcić do zamówienia ubrania. Dotąd przeszło 30 członków posiada mundury.

Na posiedzeniu Wydziału odbytem dn. b. m. ukonstytuował się Wydział wybierając Dr. K. Łuczkiewicza dyrektorem, Dr. A. Dziędzielewicza zastępcą dyrektora, p. W. Sanockiego gospodarzem, p. W. Panenkę zastępcą gospodarza, p. A. Strzelbickiego sekretarzem, p. Dr K. Pawlikowskiego zastępcą sekretarza, p. P. Targońskiego skarbnikiem, p. F. Bieńkowskiego zastępcą skarbnika, p. T. Merunowicza administratorem „Przewodnika“, p. Dr. A. Małaczyńskiego zastępcą administratora i p. J. Langa biblotekarzem, a p. A. Walleka zastępcą bibliotekarza.

P. Michał Bałucki. Dnia 31. Marca b. r. odwiedził Sokołów lwowskich prezes Towarzystwa Sokoła krakowskiego p. Michał Bałucki, najsympatyczniejszy komedjopisarz. Wobec bardzo licznie zgromadzonych członków podczas ćwiczeń, przywitał zastępca prezesa Dr Ż. Krówczyński w imieniu Sokołów lwowskich pierwszego prezesa Sokoła krakowskiego, a podnosząc jego zasługi około rozwoju Sokoła krakowskiego wzniósł okrzyk na cześć obecnego prezesa i pomyślność krakowskiego Sokoła. Z przeszło stu piersi powtórzony okrzyk był bardzo miłym dowodem sympatji dla prezesa i Towarzystwa Sokoła krakowskiego. P. Bałucki w krótkich a serdecznych słowach odpowiedział i zakończył swą mowę szczero polskim Bóg zapłać.

Wieczornica. Dnia 3. kwietnia b. r. odbyło się drugie z rzędu towarzyskie zebranie Sokołów lwowskich, którego przeznaczeniem jest rozbudzić i umocnić koleżeński stosunek między członkami naszego Towarzystwa. Obecnym był także prezes Sokoła krakowskiego p. M Bałucki, który po dwugodzinnym pobycie z przykrością jak sam powiadał musiał opuścić towarzyszów, których szczery i serdeczny nastrój nadawał bardzo miłe piętno całemu zebraniu. Program wieczornicy składał się z śpiewu choralnego, solowego, deklamacji i humorystycznej prelekcji o stworzeniu świata. Zebranie zagaił zastępca przewodniczącego Towarzystwa naszego, wskazując, że drugie zebranie Towarzyskie następuje z powodu okazji 19-letniej rocznicy założenia Towarzystwa gimnastycznego Sokoła lwowskiego. Oddawszy hołd założycielom Towarzystwa już nie żyjącym — wspomniał o zasługach żyjących założycieli — a wykazawszy co przy energji i dobrych chęciach zdziałać można — zachęcał do wytrwania na obranej drodze, która może i musi wydać piękne owoce teraz i w przyszłości nietylko dla czynnych członków, ale i dla narodu korzystne. Sympatyczne wspomnienie o Sokole krakowskim, którym zagajający przemówienie zakończył, dało powód prezesowi Towarzystwa krakowskiego do odpowiedzi wzywającej w imię dobra sprawy do wspólnej pracy.

„Sokół“ tarnowski. Członkowie Stow. gimnastycznego „Sokoł“ odbyli dnia 4. marca popisowe ćwiczenia wobec zaproszonych gości w auli gimnastycznej, poczem udali się do sali „Gwiazdy“, gdzie przy dźwiękach wyśmienitej muzyki Auberów na wesołej pogawędce przyjemnie wieczór

przepędzili. Na budowę sali zebrano przy tej sposobności przeszło 16 zł.

Przemyśl dnia 7. Kwietnia. W sobotę dnia 10. b. m. o godzinie 6 wieczorem odbył się tu w sali ratuszowej odczyt na rzecz „Sokoła“. Mówić będzie Franciszek Zych na temat: „Jakie zadanie ma do pełnienia gimnastyka“. Dochód z odczytu ma dać początek funduszowi, który Wydział „Sokoła“ przemyskiego gromadzić postanowił na budowę własnej sali.

Koncerta i przedstawienia amatorskie w „Sokole“. Jak roku zeszłego, tak też i w zimowym sezonie 1885/6 urządzano w sali Towarzystwa gimnastycznego koncerta muzyki wojskowej za inicjatywą komitetu zabawowego. Komitet zawarł w Listopadzie 1885 układ z dwoma muzykami wojskowemi 9go i 80go pułku piechoty Muzyki te grywały na przemian pod osobistem kierownictwem swych kapelmistrzów pp.: Falla i Zistlera. Koncertów odbyło się ośmnaście; pierwszy dnia 8. Listopada 1885. — ostatni 28. Marca 1886.

Korcerta te zjednały sobie już roku zeszłego pewien rozgłos, a tegoroczne przekonały nas dowodnie, że publiczność lwowska bardzo chętnie odwiedza tego rodzaju produkcje. Sala „Sokoła“ zawsze bywała pełną i chociaż wydatki z koncertem każdym połączone ze względu na niską cenę wstępu były stosunkowo znaczne, przecież fundusz budowy gmachu zasilił się z dochodu uzyskanego z koncertów. Wnosząc z licznej frekwencji publiczności tuszymy sobie, że „koncerta sokole“ (bo tak je powszechnie nazywają) miłe u publiczności zostawiły wspomnienie.

W Styczniu b. r. podjął komitet zabawowy myśl urządzenia przedstawienia amatorskiego i pierwsze takie przedstawienie odbyło się 2. lutego. Powodzenie było nie zwykłe; bilety rozchwytano w lot. Zachęcone tem kółko amatorów-sokołów urządziło więc 7. Marca drugie przedstawienie, które również doskonale pod każdym względem się powiodło.

O przedstawieniach tych podajemy ocenę zamieszczoną w „Dzienniku polskim“:

Przedstawienie amatorskie, które odbyło się d. 2. lutego w „Sokole“ powiodło się pod każdym względem wybornie. Komitet wpadł na bardzo szczęśliwą urządzenia widowisk o nieco wcześniejszej porze, bo o godzinie 5 po południu. Eksperyment ten udał się w zupełności Już o godzinie w pół do 5tej ogromna sala „Sokoła“ była szczelnie zapełniona publicznością, tak, że przed rozpoczęciem przedstawienia musiano zamknąć kasę: Odegrane komedyjki; „Biały kruk“ i Consilium facultatis“, wypadły wzorowo. Amatorowie-Sokoli Janikowski, Eder, Piżl, Małaczyński i Świątkiewicz grali z humorem i werwą. Równie dobrze wypadły role damskie, które spoczywały w rękach pań: Dos..., Łycz..., Skirl... i Czar.. Pomiędzy komedyjkami zbierał p. Małaczyński huczne oklaski za bardzo udatne wygłoszenie „Modlitwy kawalera“ i nadprogramowego wiersza Abgarowicza „Gniewam się“.

W przestankach przygrywała orkiestra 80. pułku piechoty pod kierownictwem kapelmistrza p. Zistlera najnowsze utwory.

Dochód z przedstawienia jest wcale znaczny, a nadto „Sokoły“ mają tę satysfakcję, że przekonali się o sympatji publiczności dla ich pracy pożytecznej.

Przedstawienie amatorskie w „Sokole“. Drugie z rzędu przedstawienie, które się odbyło w niedzielę dn. 7. marca powiodło się, jeśli być może, jeszcze lepiej, niż pierwsze. Jak dobrze publiczność bawi się na tych produkcjach, widać dostatecznie z tego, że wszystkie bilety rozsprzedane zostały jeszcze w sobotę; w niedzielę odeszło od kasy przynajmniej sto osób bez biletów. Na przedstawieniu było obecnych przeszło 600 osób, a dodać musimy, że porządek był wzorowy. O wykonaniu możemy, powiedzieć sumiennie, że w całem słowa znaczeniu było ono doskonałe. W przedstawieniu brały udział panny Czarn......, panna D... i panna Świt......, tudzież „sokoły“: Janikowski, Kościcki, Małaczyński, Małacki, Piżl i Świątkiewicz. „Żywy nieboszczyk“, bardzo wesoła farsa G. Belly, i Anczycza „Błażek opętany“, odegrane zostały wśród ciągłych wybuchów wesołości i oklasków; ale bo też grano „con amore“. Szczególniejsze uznanie należy się pannie Czarn.. i p. Piżlowi za świetną grę w roli Błażka.

Milutką Salusią była panna Dost.., a kilka śpiewek, jakie mieliśmy sposobność usłyszeć, dały nam poznać bardzo miły i obiecujący jej głosik. Przedstawienie zakończyły okolicznościowe kuplety i siarczysty mazur. Za kuplety o „Sokole“ zbierali huczne oklaski pp. Janikowski i Małaczyński.

Jeden z tych kupletów przytaczamy tutaj:

„Minął prawie już karnawał, na błogich marzeniach,
Podciął zdrowie, a zostawił pustki po kieszeniach.
Spieszmyż tedy do „Sokoła“ restaurować zdrowie;
Na kieszenie, medycyny nie znamy, panowie“.

Dwa starogreckie w Olimpii znalezione kamienie atletów. Kiedykolwiek przyjdzie nam wydawać sąd o ćwiczeniach starogreckiej gimnastyki i atletyki, będziemy zawsze w trudnem i przykrem położeniu, jeśli się ograniczymy tylko na dotyczące źródła starożytnej literatury. Z jednej strony są one zanadto ogólnikowe i bez podania bliższych dat, a jeśli znajdziemy gdzieś pewniejsze szczegóły, to łatwo budzą one podejrzenie, że dyktowała je tendencyjna przesada celem wywołania podziwu i zdumienia w czytelniku. W tym składzie rzeczy ciekawą będzie wiadomość o dwóch kamieniach, wskazujących swoimi napisami, że służyły pewnym atletom do ćwiczeń siłowych, których miara mogłaby być podstawą w arenie przekazanych nam dowodów siły u greckich atletów.

Kamienie te, wykopane przy poszukiwaniach przedsiębranych z inicjatywy rządu niemieckiego na obszarze dawnej Olimpii w latach 1875—1881. znajdują się obecnie w muzeum założonem przez rząd grecki na miejscu wykopalisk. Pierwszy kamień (Inscriptiones Grecae antiquissimae ed. H. Röhl. Berlin 1882. Nr. 370.) znaleziono w t. z. pelopien, miejscu zamkniętem murem, ozdobionem wewnątrz drzewami i posągami a poświęconem Pelopsowi bohaterowi. Jestto surowy piaskowiec, kształtu jajowatego, 0·68 metr. długości, 0·33 m wysokości, 0·39 m. szerokości, ważący 4 cetnary. Napis jego, zdradzający kształtem liter i dialektem pochodzenie autora z wyspy Euboei, opiewa: Bybon, syn Folasa, rzucił mnie jedną ręką po nad swoją głowę. Zdumiewające to ćwiczenie atletyczne musimy sobie w ten sposób przedstawić, że Bybon podniósł naprzód obydwoma rękami kamień, aż do wysokości barków, dźwignął takowy następnie prawem ramieniem w pion i rzucił nim wstecz po nad głowę. Drugi kamień (Inscriptiones Grecae antiquissimae Nr. 112. a. Add.). znaleziono wmurowany w ścianę domu we wsi Koskina. odległej o pół godziny drogi od Olimpii; jestto wapień muszlowy, szerokości 0·34 metr., 0·40 mtr. wysokości i 0·19 m. grubości, równie jak pierwszy surowy i nieobrobiony. Napis, wskazujący na pochodzenie z Elei, dowodzi, że kamień ten służył do rzutu atlecie Xerwaresowi Niestety nie dowiadujemy się, jak daleko rzucał Xerwares tym kamieniem, ważącym około $1\frac{1}{2}$ cetnara; przez złożenie kamienia tego w świętem miejscu chciał zapewne atleta zwrócić uwagę potomnych, że rzucał kamieniami, które inni śmiertelni zaledwie może podnieść zdołali.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.